

POÊLÉE DE QUINOA ÉPICÉE (Haricots rouges et mozzarella/ Burrata)

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

80g de quinoa
400g de haricots rouges
300g de sauce tomate
100g d'épinards
Tomates cerise (si c'est la saison !)
2 mozzarella (ou burrata)
1 oignon
1 gousse d'ail
1c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à café de cumin
2 c. à café de coriandre en poudre
2 poignées d'amandes concassées
1 cébette éventuellement

- Faire cuire le quinoa :
Mesurer le volume du quinoa avec un verre doseur et le noter. Faire chauffer très doucement et à sec la graine de quinoa dans une casserole. En parallèle, porter à ébullition une quantité d'eau égale à un petit peu moins que 2 fois le volume du quinoa et saler d'une cuillère à café de Tamari.
Verser l'eau sur les graines de quinoa et faire cuire à feu très doux pendant 12 mn (il faut que l'eau soit toute absorbée). Il est préférable que le quinoa soit encore un peu ferme. Aérer et égrener le quinoa. Réserver.
- Faire dorer les amandes à sec sans matière grasse dans une petite poêle. Réserver.
- Dans une cocotte (ou poêle à bord haut), faire dorer l'oignon et l'ail émincés dans l'huile.
- Ajouter les épinards (+ tomates cerises). Laissez cuire environ 10 mn à feu moyen.
- Ajouter les haricots rouges rincés et la sauce tomate, puis réchauffer 5 mn.
- Verser le quinoa, les épices et mélanger.

- Dans les assiettes, déposer la poêlée chaude et des petits morceaux de mozzarella (ou burrata).
- Parsemer d'amandes grillées et éventuellement de cébette émincée.